



# 地域福祉通信

令和8年3月号

摂津市 保健福祉課

Tel:06-6383-1386

## 3月1日から3月8日は「女性の健康週間」



女性には男女共通の健康問題（がん・心臓血管系疾患）以外にも、女性特有の健康問題（乳がん・子宮がん）があります。また、骨粗しょう症など、女性ホルモンの低下に関連して起こりやすい問題もあります。

身体の変化や不調に気づき、病気の予防や早期発見をするには、日ごろから健康に対する関心をもって、定期的な健（検）診を受けましょう。

摂津市では「子宮頸がん」や「乳がん」、「骨粗しょう症」の検診を実施しています。市の検診は、自費診療で検診を受診するよりも、少ない自己負担額で受けられます。詳細は二次元コードへ。



### 各種健（検）診の無料クーポン 有効期限は3月31日までです！



令和7年4月1日時点で、20歳・40歳～70歳の5歳刻みの節目年齢の方には、令和7年4～5月頃にがん検診の無料クーポンやはなまる歯科健診の案内を送付しています（年齢により、お送りしているクーポンが異なります）。

クーポンは、令和8年3月31日を過ぎると使用することができなくなりますのでご注意ください。健（検）診は今の自分の体や口の状態を知ることができる大切な機会です。今年度まだ受けられていない方は、ぜひ受診しましょう。

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 健康バレエストレッチ ～心と体を整える女性のための講座～

バレエの動きを取り入れて姿勢や柔軟性を整え心も体もリフレッシュ！初心者でも安心して参加できます。ゆっくり丁寧なストレッチ体験とバレエの優雅な雰囲気と一緒に楽しみませんか？

日 時：令和8年3月29日（日）午前10時00分～12時00分

場 所：コミュニティプラザ2階 研修室1・2

講 師：増田 倫子 マスダ リンコ（元よしもとタレント芸人、バレエダンス・ヨガピラティスインストラクター、機能訓練指導員）

定 員：15人 参加費：無料

対 象：テーマに関心のある女性どなたでも

一時保育：1歳～就学前児 ※3月24日（火）までに要予約

申込受付：3月1日（日）から受付



【お申込み・お問合せ】

摂津市立男女共同参画センター  
電話：06-4860-7112

# 食のお役立ち情報

## 骨と栄養

毎月19日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

骨の主成分であるカルシウムが不足すると、骨量（骨に貯えられたカルシウムの量）が減少し、骨に「す」が入ったようにもろく骨折しやすくなることがあります。そのような状態を「骨粗しょう症」と言います。骨量は20歳を最大量にその後は減少していく一方ですが、食事や運動などの生活習慣によって食い止めることもできるといわれています。必要なカルシウムをしっかり摂り、骨を強く保てるように心がけましょう。

### 食事の工夫

ただし、医師より特別な指示を受けている人は、それらに従ってください

- ・ヨーグルト、チーズなどの牛乳・乳製品 吸収率も高く、効率よくとることができます。
- ・豆腐、高野豆腐、納豆、厚揚げなどの大豆製品
- ・いわし、ししゃもなどの魚介類
- ・ひじき、昆布、わかめなどの海藻類
- ・水菜、小松菜、モロヘイヤなどの野菜類



### カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD・ビタミンKがあります。

#### ビタミンDを多く含む食品

- ・いわし、かつお、鮭などの魚類
- ・しいたけ、きくらげなどのきのこ類



食べ物だけでなく、日光浴をすると皮膚でビタミンDを作り出すことができます。1日30分程度の日光浴、簡単な運動を取り入れるとより効果的です。



#### ビタミンKを多く含む食品

海藻、緑黄色野菜、納豆に多く含まれます



【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課  
電話：06-6383-1386

## 第42回摂津市民演劇祭



様々な年代・内容で5団体が出演します。各団体が長い時間をかけ、この日のために練習してまいりました。笑いあり！涙あり！ダンスあり！多彩な演目をぜひお楽しみください！入場無料、申込不要で、お好きな時にご鑑賞いただけます。

日 時：令和8年3月22日（日）  
午後0時30分～午後5時頃（開場正午）

会 場：摂津市民文化ホール（くすのきホール）

出演団体：劇団うずめ、NPO法人あったか演劇

研究会、劇団イタカダラカ、演劇チー

ム「BR」、摂津市民劇団ダックス

タイムテーブルなど詳細は二次元コードをご確認ください。



【お問合せ】  
摂津市役所文化スポーツ課  
電話：06-6383-5790





# せつつにっこりカフェ

## ～仲間と出会い 気軽に交流～

認知症についてご本人や家族が語り  
合い、ホッとできる会です。

ご参加に興味がある方はお問合せく  
ださい。

日 時：令和8年3月16日（月）

午前10時00分～午前11時00分

対 象：認知症、若年性認知症の本人とその家族

場 所：味生公民館（一津屋1-16-13）

★要事前申し込み

【お申込み・お問合せ】 摂津市社会福祉協議会

摂津市地域包括支援センター 電話：06-6383-1377

ご存じですか？

## 「日常生活自立支援事業」

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

### 【 対象者は次のいずれにも該当する方 】

- ① 判断能力が不十分な方（認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等であって、日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な方）
- ② 本事業の契約の内容について判断し得る能力を有していると認められる方

### 【 援助内容 】

- ① 福祉サービス利用のお手伝い 例）市役所から届く書類の手続きが分からない場合など、お調べして、本人自らが申請などを行えるように支援します。
- ② 日常の金銭管理 例）銀行でのお金の出し入れや公共料金の支払いのお手伝い、生活費を相談してお渡しするなど、日常生活の金銭管理を支援します。
- ③ 書類などの預かり 例）預金通帳や印鑑など、重要な書類などを紛失防止の為、預かり保管します。

契約後は、生活支援員が定期的に訪問し、日常生活の相談ごとをお聞きします。

本事業で対応が困難な援助は、関係機関に確認し、相談窓口や他制度の紹介を行います。



【お問合せ】 摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

3月は自殺対策強化月間

## ひとりで悩まないで

悩みや不安を抱えて困っている時、気軽に相談できる窓口があります。ひとりで抱え込まず、身近な人や専門の相談機関に相談してみましょう。

※相談は無料です。ただし、それぞれ通話料・通信料がかかります。

大阪府茨木保健所  
地域保健課精神保健チーム  
072-624-4668  
平日/午前9時00分～午後5時45分

こころの健康相談統一ダイヤル  
0570-064-556

3月1日(日) 午前9時30分から  
3月31日(火) 午後5時00分までの間は  
24時間対応

## こころの健康と睡眠の切っても切れない関係性

眠れないなどの睡眠に関する症状は、こころの病の症状として現れることがあります。また、睡眠不足が続くと日中の眠気や疲労感が増し、以下のリスクが高まります。

- ① 注意力・作業能率の低下、ヒューマンエラーによる事故のリスク
- ② 免疫機能の低下、肥満、高血圧、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病の発症や悪化リスク
- ③ うつ病のリスク

こころの健康のためにも睡眠の質を高める工夫をしましょう。

### 適切な睡眠時間の目安

小学生  
9～12時間

中学・高校生  
8～10時間

成人  
6時間以上

高齢者  
床上時間が8時間  
以上にならない

良い睡眠は、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝、目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。

次の5原則は、睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高めるポイントです。日常生活でできることから始めましょう。

- 第1原則 適切な長さで休養感のある睡眠を
- 第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則 嗜好品との付き合い方に気を付けてカフェイン、お酒、たばこは控えめに
- 第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

【お問合せ】 摂津市役所保健福祉課  
電話：06-6383-1386